Mí Proyecto De Vida

Guido Cattaneo



Guía para soñar la vida que siempre has querido.

enfocate para TRIUNFAR

www.EnfocateParaTriunfar.com

Aviso legal

A lo largo de este libro, usted aprenderá mucho sobre los beneficios de tener un Proyecto de Vida Personal, que incluya aspectos tan diversos como el trabajo, la educación, la salud, la familia, la riqueza tanto económica como espiritual, tus relaciones sociales y afectivas. en mente, cuerpo y alma. Un Proyecto de Vida es un mapa que tu mismo elaboras para organizar el camino que seguirás en busca de cumplir tus objetivos. Soñar, considerar los cambios que quieres hacer en tu persona y en tu entorno, definir una filosofía de vida y asumir una actitud realista con los recursos

disponibles forman parte del contenido que propongo es este libro y que describo todavía con mas detenimiento en mis talleres, junto con prácticos ejercicios que facilitan la comprensión y el aprendizaje para todos y cada uno de los participantes. Ese es el sorprendente beneficio que se genera que se genera como consecuencia de elaborar un Proyecto de Vida personal que delimita los objetivos que queremos alcanzar y traza el camino que debemos seguir para alcanzar cada uno de ellos. Esto no significa que no encontraremos en el trayecto barreras, pero un Proyecto de Vida nos prepara para enfrentar cualquier reto y no desviar la atención de lo que en verdad queremos lograr para ser exitoso y, consecuente-

mente, felices. En este libro comparto mi experiencia y mi filosofía de vida, lo que ha funcionado para mi, los resultados para cada persona dependen de su voluntad y determinación en lograr sus objetivos.

~ Guido C.

Tabla de Contenidos

Prólogo

Hay quienes piensan que todos nacemos con un destino y que debemos aceptar sus dictados como si fuesen una ley inalterable. Sin embargo, si revisamos las biografías de grandes hombres y mujeres que han sido capaces de cambiar el curso de la historia encontraremos un común denominador: Han sido personas visionarias.

Desde las novelas fantásticas de Julio Verne hasta la revolución tecnológica de Steve Jobs, la capacidad de estos creadores para imaginar el futuro los llevó al éxito. En otras palabras, su capacidad de visualizar metas y trazar caminos para llegar a ellas los convirtió no solo en triunfadores

sin en los hacedores de la historia que hoy todos compartimos.

En resumidas cuentas, tuvieron un plan de vida y lo cumplieron.

Yo he escrito este libro con una idea central en mente: explicar por qué es fundamental tener un plan de vida y cómo puedes elaborar el tuyo.

De entrada es muy importante es que tú entiendas que todos, sin excepción, tenemos la capacidad de ser triunfadores en lo que hacemos si nos lo proponemos. Pero antes de fijarnos una meta tenemos que organizar nuestro presente y futuro.

Tu plan de vida te pertenece, está determinado por tus aspiraciones, tus aptitudes y

tus preferencias. Nadie es responsable de tu plan de vida más que tú. Por eso es auténtico, irrepetible y prácticamente infalible.

Yo personalmente estoy convencido al 100% que se debe tener un plan de vida, así como debemos tener un plan de negocio cuando somos los dueños o bien, cuando trabajamos para una empresa. Y esto te lo digo con toda certeza, basándome en mi propia experiencia, mi plan de vida me ayudó a realizar algunos de mis sueños, y algunos de ellos no eran fáciles, como vivir en el extranjero, convertirme en un líder exitoso, ahorrar para la universidad de mi hijo y hay muchas anécdotas más que no alcanzo a mencionar ahora, pero que son muy importantes para mí. Lo que puedo

afirmar con orgullo es que desde siempre he estado comprometido con ayudar a los demás a hacer sus sueños realidad y a trazar metas incluso superiores a sus expectativas.

Luego de haberme capacitado en el área de liderazgo empresarial he visto cómo individuos y empresas son capaces de lograr un desarrollo asombroso, gozar una transformación plena, incrementar significativamente sus ventas y sus ingresos, y ser prósperos en toda la extensión del término.

En este libro te diré cómo hacer lo mismo que he hecho yo para obtener el éxito: diseñar un plan de vida. Esto será tus cimientos para que puedas construir un futuro con

una guía que te permitirá anticipar lo que viene. Así como Julio Verne imaginó un submarino siglos antes que este tipo de navíos existiera, tú también podrás visualizar tus logros años antes de realizarlos y en función de este plan tomarás las mejores decisiones sin dudas ni temores.

Yo lo he hecho y ahora te diré paso pasó cómo tú también puedes lograrlo. Comencemos.

Guido Cattaneo

Introducción

¿Qué es un plan de vida?



"En realidad vivir como hombre significa elegir un blanco -honor, gloria, riqueza, cultura- y apuntar hacia él con toda la conducta, pues no ordenar la vida a un fin es señal de gran necedad."

Aristóteles.

Hay días que pasan sin pena ni gloria. No se presentaron grandes retos que enfrentar pero tampoco hubo triunfos por celebrar. Las horas transcurrieron, cayó la noche y nada memorable ocurrió porque no permitimos que sucediera. Como no hicimos ningún plan para ese día simplemente se fue tan pronto como llegó. Y no hay nada qué contar al respecto.

Si bien es cierto que no todos los días pueden ser extraordinarios, deben ser significativos porque marcan el reloj de tu vida. Esto dependerá de la meta que definamos diariamente y de nuestra voluntad y capacidad para cumplirla.

Por otro lado, también es verdad que no todo lo que planeamos sale tal cual, y no

por eso debemos conformarnos con ser observadores pasivos de nuestra propia vida, sin tomar responsabilidad por nuestras acciones e ignorar nuestra capacidad para cambiar el rumbo de las situaciones que son importantes para nosotros y para los demás.

Para ello hay que elaborar un plan que integre todos los aspectos de un desarrollo íntegro, es decir, un plan de vida que incluya el abanico entero de nuestra existencia: el trabajo, la familia, la salud, la educación, el entorno social. Dicho de otro modo, un plan de vida que te ofrezca un equilibrio.

No pienses que elaborar un plan de vida evitará los tropiezos, imprevistos y contratiempos ocasionales que seguramente se

presentarán; más bien te dará herramientas mucho más sólidas para que encuentres la mejor manera de resolver problemas de toda índole, en la medida en que tú te conviertas en partícipe de tu propio destino y no te conformes con ser un mero espectador que se conforma con lo que le toca.

En síntesis, para ser exitoso hay que elaborar un planteamiento del tipo de vida que quieres tener, después hay que complementarlo con una lista de metas personales y por último debes pensar en las estrategias más adecuadas para alcanzar todo lo que deseas.

Conforme pongas en práctica tu plan, notarás un proceso de transformación que no solo te beneficiará a ti sino a quienes te

rodean. Otra de las ventajas es que podrás actualizarlo para que se adapte a nuevas realidades y posibilidades, y, a final de cuentas, terminará siendo tu mapa con el que podrás guiarte mientras aprovechas tu vida al máximo.

Capítulo 1

Los grandes beneficios de contar con un plan de vida



> "Un objetivo sin un plan es solo un deseo."
>
> *Antoine de Saint-Exupery.*

Una meta sin un plan que te permita alcanzarla es solo un sueño, algo que uno desea pero que no tiene la menor idea cómo lograrlo.

Por eso todos necesitamos elaborar un plan de vida. Créeme cuando te digo que este paso puede hacer la diferencia entre el éxito y el fracaso, como he podido comprobarlo en carne propia.

Un plan no es otra cosa más que una serie de pasos que hay que dar para alcanzar una meta. Y los beneficios son diversos y duraderos, si consideramos que a través de este mapa personal tendrás:

- **Un mejor manejo del tiempo.-** Si sabes a dónde vas no te perderás en el camino

tan fácilmente. Esto evitará que malgastes tu tiempo dando vueltas y vueltas sin conseguir lo que quieres. Un plan de vida define una línea recta.

- **Estabilidad económica.-** Como veremos más adelante, una parte crucial de un plan de vida es el manejo del dinero que uno tiene para invertir, mientras avanza hacia su meta. Esto implica la planificación de presupuestos para que aprendas a manejar tus recursos y no desperdiciarlos. Toda inversión debe ser cuidadosamente utilizada para dar los resultados que queremos, lo cual, a su vez, nos dará la posibilidad de ahorrar para el futuro. Tener ahorros brinda

seguridad y la seguridad no es otra cosa más que un sinónimo de estabilidad.

- **Balance en tu vida.-** El plan integra todos los aspectos de la vida, incluyendo nuestro desarrollo educativo, la familia, el proyecto económico, las metas laborales y la posibilidad de retiro y el entorno social. En cierto modo es un equilibrio entre los factores más personales que nos hacen crecer espiritual, intelectual y afectivamente, y esto se complementa con los factores que están relacionados con la prosperidad material. Por eso el plan genera un balance. Y el balance no solo nos lleva al éxito, también nos abre las puertas a la felicidad

y al bienestar tanto emocional-espiritual como material.

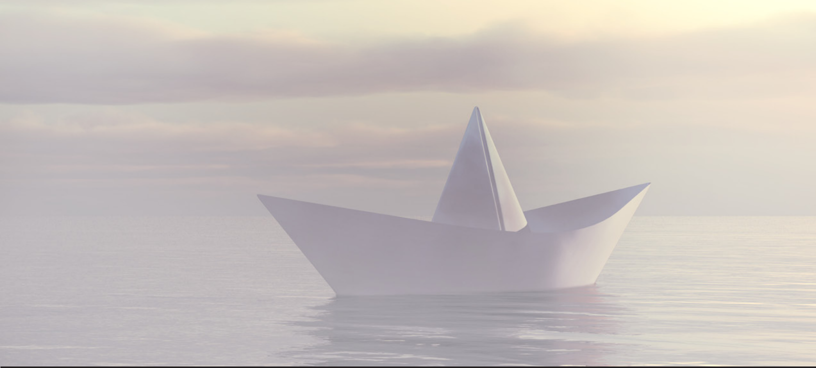
- **Oportunidad para conocerte mejor a ti mismo.-** Para elaborar tu plan de vida tendrás que hacer un análisis concienzudo de tu persona, sin dejar de lado tus gustos, intereses, preferencias, posibilidades intelectuales, económicas y tu entorno tanto laboral como familiar y social. Si te das cuenta, esto significa una reflexión sobre los aspectos fundamentales de tu ser que te definen ante ti mismo y frente a los demás. Después de este proceso el logro será evidente: al verte en el espejo te entenderás mejor y podrás visualizar ese propósito que haz trazado en tu vida.

- **Claridad.-** Tu plan está compuesto por metas a corto y mediano plazo que conducen a un objetivo central que alcanzarás cuando des todos los pasos necesarios para ello. Al hacer esta planificación a detalle tendrás una mejor perspectiva de las diferentes áreas de tu vida. A la vez comprenderás la posición en la que te encuentras actualmente y tendrás una visión clara del camino que debes seguir para llegar a tu destino. Esto quiere decir que no te dejarás llevar solo por la intuición, no tomarás acciones sin un rumbo definido, evitarás encerrarte en un círculo y no perderás dinero ni harás esfuerzos en vano para ser exitoso. En síntesis, verás tu futuro claramente.

Por último, no olvides que conforme cumplas tu plan de vida comenzarás a sentirte pleno, porque toda tu concentración y tu energía estarán enfocadas en aquello que a ti te llena. Las personas que no planifican tienden a quejarse de una sensación de vacío y fracaso. Esto es justo lo que tú tienes que evitar dando pasos firmes hacia el camino correcto, derecho al éxito.

Capítulo 2

Pasos para hacer un plan de vida



> *"Una de las sorpresas más agradables que podemos encontrar al comprometernos totalmente con algún proyecto específico es que surgen fuerzas y oportunidades que no hubiéramos imaginado hasta entonces."*
>
> Cieri Estrada Doménico

Cuando un escritor empieza a crear una historia la mayoría de las veces no comienza por el principio sino por el final. Es decir, antes de anotar la primera frase en la página en blanco imagina el final y una vez resuelta esta parte se dispone a iniciar su cuento, novela o guión cinematográfico.

Ahora tú debes convertirte en el escritor de tu historia y comenzar con el final. A veces en la vida nos ocurren cosas importantes, desde accidentes y enfermedades, hasta simples momentos de reflexión, de encuentros con nuestro interior, nuestra espiritualidad y entonces es bueno preguntarse: *¿Cómo me gustaría ser recordado cuando ya no esté en este mundo?* Seguramente tus respuestas te ayudarán a definir

tu objetivo principal en la vida.

La respuesta a esta pregunta describe el éxito alcanzado que hace que una persona permanezca en la memoria de los demás cuando ya no está.

En esa respuesta está, entonces, el objetivo central del plan de vida y para elaborarlo basta con responder dos preguntas:

1. *¿A dónde quieres llegar?*
2. *¿Cómo llegarás ahí?*

Yo te propongo que pongas mucha atención en los siguientes pasos que te permitirán elaborar tu plan de vida correctamente:

- *Paso 1*: **Sueña.** Piensa hacia dónde quieres dirigir tu vida. Piensa cómo sería

un día ideal para ti, cómo sería una mañana ideal, una tarde ideal, una noche ideal en tu vida. De niños soñamos despiertos porque la imaginación es una manera de comprender el mundo que nos rodea. Con el paso de los años y el desarrollo de una perspectiva lógica que viene con la madurez, es común que los adultos dejemos de soñar. Ese es un grave error porque limitamos nuestras aspiraciones y con ello nuestros logros. Sin embargo, piensa que las personas creativas lo son porque sueñan con lo imposible y su capacidad de invención los convierte en triunfadores.

Hoy en día circula un gran número de títulos que ofrecen distintos métodos para

alcanzar el éxito. Prácticamente todos coinciden en la importancia de desear y de soñar pues es la pauta para determinar ese objetivo que nos dará plenitud.

Así es que dale rienda suelta a tu imaginación, aunque llegará el momento en que elijas aquellos sueños que en definitiva son posibles para ti. Esto lo explicaré un poco más adelante cuando abordemos el tema de cómo establecer prioridades.

- *Paso 2:* **Considera lo que quieres cambiar, lo que quieres mejorar y lo que quieres fortalecer de ti mismo.** En este momento debes plantear con toda honestidad quién eres y qué tipo de per-

sonalidad y carácter tienes. Fácil decirlo, pero lograrlo puede ser algo complicado pues a veces verse detenidamente en el espejo cuesta más trabajo de lo que suponemos.

Todos conocemos la expresión, *"no estás en mis zapatos"*, pero pocos podemos explicar exactamente qué se siente ser uno mismo, sobre todo porque no es algo que suele ocupar nuestro pensamiento. Somos como somos y punto.

Sin embargo, a menudo consideramos que las personas que nos rodean no tienen las reacciones más afortunadas e incluso hasta sus comentarios con respecto a nuestra persona nos sor-

prenden y a veces tal vez nos ofenden.

Este comportamiento, además de evasivo, no nos ayuda a concentrarnos en nosotros mismos ni a entender, de una buena vez, cómo somos, cuáles son nuestras aptitudes para explotarlas, cuáles son nuestros defectos para trabajar en ellos y corregirlos, qué expectativas tenemos de nosotros y de los demás, por qué reaccionamos de tal manera ante ciertas situaciones y no ante otras, *¿somos introvertidos, extrovertidos, iracundos, calculadores, sentimentales o fríamente racionales? ¿Hasta qué punto nuestra personalidad nos impulsa y a la vez nos limita?*

Recuerda que siempre debes concentrarte primero en ti antes que en los demás. Aunque esto pueda parecer egoísta, tiene su justificación. Si tú fracasas a cuántas personas harás sufrir, comenzando con tu familia y terminando con tus colegas o empleados. Para que los demás estén bien tú primero tienes que estar bien. Y para que puedas guiar a otros al éxito primero debes definir qué es el éxito para ti, cómo puedes alcanzarlo y hasta dónde te sientes comprometido con tu sueño para hacerlo realidad.

No olvides esto que anotó el célebre Walt Disney y que sirve muy bien para ilustrar este paso: *“Y así después de*

esperar tanto, un día como cualquier otro decidí triunfar... decidí no esperar a las oportunidades sino yo mismo buscarlas, decidí ver cada problema como la oportunidad de encontrar una solución, decidí ver cada desierto como la oportunidad de encontrar un oasis, decidí ver cada noche como un misterio a resolver, decidí ver cada día como una nueva oportunidad de ser feliz.

"Aquel día descubrí que mi único rival no eran más que mis propias debilidades, y que en éstas, está la única y mejor forma de superarnos, aquel día dejé de temer a perder y empecé a temer a no ganar, descubrí que no era yo el mejor y que quizás nunca lo

fui, me dejó de importar quién ganara o perdiera, ahora me importa simplemente saberme mejor que ayer."

- *Paso 3:* **Considera tu entorno.** Para dar este paso debiste haber hecho un buen auto-análisis y aplaudo tu valentía y tu inteligencia como tú también merecidamente lo celebras. Ahora ha llegado el momento en que pienses en todas aquellas personas que te rodean y que afectarás con tu plan de vida en la medida en que los incluyas. Sin lugar a dudas debes tomar en cuenta a tu pareja, tus padres, tus hijos, tus amigos, tus relaciones personales en el trabajo, los compañeros de escuela en caso que sigas estudiando. Para no dar más

rodeos incluye a todos aquellos individuos que son importantes para ti. Sobre todo enfócate en las personas con las que conscientemente sabes que debes mejorar tu relación para que tu plan de vida sea factible de realizarse.

Aprende a comunicarte con los demás. Esto no solamente implica decir lo que tienes en mente sino saber anticipar la reacción de tus interlocutores. Reconocer cuándo hay que expresarse y con qué palabras hacerlo no es una tarea sencilla. Hablar y comunicarse no es lo mismo. Para comunicarse efectivamente hay que saber escuchar. Y si sabes escuchar serás incluyente de tu entorno.

- *Paso 4*. **Considera tu filosofía de vida.** En sí la palabra *"Filosofía"* es definida como el *"arte de saber".* Para elaborar tu plan, es necesario que domines el *"arte de saber"* cómo será tu vida, qué quieres lograr, qué sueños vas a perseguir con determinación y trabajo. En este momento debes pensar en cuál es tu misión, tu visión y tus valores personales pues así establecerás tu línea de pensamiento con la cual llevarás tu plan a buen término.

Sobre este tema Steve Jobs, el fundador y genio creador de Apple, anotó:

"Tu trabajo va a ocupar una gran parte de tu vida, y la única forma de estar

realmente satisfecho es hacer aquello que crees que es un gran trabajo. Y la única manera de hacer un gran trabajo es adorar lo que haces. Si no lo has encontrado aún, sigue buscando. No te acomodes. Como con todos los asuntos del corazón, lo sabrás cuando lo encuentres. Y, como cualquier otra gran relación, sólo mejora más y más a medida que pasan los años. Así que sigue buscando hasta que lo encuentres. No te des por satisfecho.”

- *Paso 5:* **Sé realista con tus recursos.** Este es el punto que te hará poner los pies sobre la tierra y concretar tu plan porque debes adecuarlo tomando en

cuenta los recursos que posees y la situación desde la que partes. En la vida no todos comenzamos igual, tu familia, tu lugar de origen, tu educación y tu vocación son factores determinantes que determinan por qué eres quién eres. A estas alturas tú ya te viste bien en el espejo y pudiste reconocer tus fortalezas y tus debilidades. Si una de tus debilidades es no manejar bien tu presupuesto reconoce que es hora de bajarte de la nube, agradecer los medios económicos que tienes a tu disposición y aprovecharlos para obtener resultados concretos. Aterriza.

- *Paso 6:* **Define cuáles son las áreas más importantes de tu vida.** A estas alturas sabes bien que debes establecer metas que cumplirás poco a poco para satisfacer diversas áreas de tu vida.

Pero tal vez todavía no has definido cuáles áreas de tu vida son las más importantes. Tu plan no se limita al trabajo, lo incluye. Tampoco se refiere solo a tu felicidad sentimental, no obstante también la incluye.

Es decir, tu plan engloba toda tu vida y, por lo tanto, exige que traces metas para cada aspecto que es fundamental para tu persona como es la familia, claro que el empleo, tu negocio –si tienes uno- tu relación con el jefe, los compa-

ñeros de la oficina, tus hijos, tu pareja, tus hermanos, cuñados, cuñadas, hijos, nietos, sobrinos, vecinos, amigos, en fin.

Una vez que hayas hecho esto considera lo que quieres lograr en el trabajo, ya sea que labores en una empresa o que tengas tu propio negocio. Haz lo mismo pero ahora respecto a tu contexto familiar, sobre todo si hay terceras personas que dependen de ti. Al igual piensa en tu salud física, emocional y espiritual y después define el futuro económico que quieres obtener y consolidar. Recuerda también fijar metas relacionadas con tus amistades, con qué tipo de personas quieres convivir, qué esperas de ellos y qué puedes aportarles.

Al final deberás sumar todas esas metas dentro de ese plan de vida que hará posible tu desarrollo integral como ser humano.

- *Paso 7.* **Considera tus destrezas personales y tus fortalezas.** Además de los recursos que están disponibles a tu alrededor, tienes herramientas internas que son tus destrezas y habilidades. No las hagas a un lado permitiendo que la inseguridad se adueñe de ti y domine tus pensamientos, por consiguiente tus acciones.

Aunque dudar es una forma de aprender, no te conviertas en Hamlet, pues las personas que -como el famoso Príncipe de

Dinamarca que Shakespeare nos relevó- pasan la vida cuestionándose si deben *"ser o no ser"* terminan en la inacción. Y, como consecuencia, no logran nada en la vida. Ten fe en tus decisiones, pues de acuerdo al plan que ya visualizaste sabes que son las correctas y que cuentas con los elementos para triunfar.

Tienes tus dones, los reconoces porque ya hiciste un análisis de tu persona. Si aún se te dificulta ver todo eso que tienes a favor, no te preocupes. Basta con que te des el tiempo de hacer una lista con todos esos factores positivos de tu persona: soy inteligente, soy valiente, tengo una buena educación, tengo un físico agradable, tengo un

buen sentido del humor, soy una persona creativa, tengo muchas amistades.

Finalmente, lee con atención la lista para que te des cuenta de todos los puntos que se suman a tu favor. Ahora, más que nunca, sabes que puedes lograr cualquier sueño que te propongas convertir en realidad. Ten en mente aquello que dijo Herman Melville: *"Permítanos hablar, aunque mostremos todos nuestros defectos y debilidades: porque ser consciente de ello y no esconderlo es una señal de fortaleza."*

- *Paso 8:* **Ten en cuenta tus prioridades.** Como he explicado anteriormente tu plan incluye las diferentes áreas de tu

vida como son el hogar, la familia, el trabajo, el bienestar físico y emocional, tu educación y tu desarrollo espiritual pero también, dentro de cada uno de esos rubros, debes anotar tus prioridades. Seleccionar lo más importante de cada una de esas áreas te ahorrará tiempo, dinero, evitará que acumules estrés, pases malos ratos y te facilitará encontrar tu camino al éxito.

Una vez que tengas tus prioridades definidas forma con ellas un listado que debes revisar con detenimiento para a su vez elegir ahí las metas que perseguirás en orden de importancia.

El tener tus prioridades bien ordenadas permitirá que tus acciones es-

tén perfectamente enfocadas para que al final tengas éxito al momento de cumplir tu objetivo principal.

Sin prioridades y sin un enfoque es imposible obtener resultados favorables que te motiven a ejecutar tu plan de vida.

La definición de tus prioridades te permitirá tomar acciones concretas para que consigas lo que quieres en menos tiempo y sin desgastarte. Con una buena actitud y con disciplina tendrás éxito siempre y cuando te dejes llevar por tus prioridades.

- *Paso 9:* **Usa metas a corto, mediano y largo plazo.** Evidentemente tu plan de vida es a largo plazo, pero al haber ter-

minado el ejercicio del Paso 8 te habrás dado cuenta que ya definiste tus metas mismas que irás cumpliendo conforme pase el tiempo. Como te dije al principio, tu plan de vida es tu historia personal escrita partiendo del final, sin embargo no puedes darte el lujo de pensar que pasará mucho tiempo para ver los resultados que esperas. Es por eso que lo ideal es tener metas para el día, la semana, el mes, el año, de ahí partir por lustros y décadas.

Esto es sumamente útil cuando uno está a punto de tomar decisiones fundamentales en la vida como, por ejemplo, elegir una carrera universitaria o una profesión.

Si hacemos un cálculo de la inversión que los estudios, o bien, la creación de un negocio requiere y analizamos el potencial de ingresos que el ejercicio de la carrera o la empresa puede generar podremos anticipar la rentabilidad y así alcanzar una meta financiera, además de ahorrarnos la frustración de no obtener los beneficios esperados lo que nos llevará a pensar que nos equivocamos de vocación.

Otro ejemplo mucho más sencillo puede ser el ahorro de tiempo y gasolina que podemos conseguir si tan solo planeamos nuestro día y organizamos las actividades conforme a las distan-

cias que debemos recorrer y los sitios que quedan en el trayecto. En términos prácticos, si voy al supermercado cuando regreso del trabajo a casa evito tener que hacer después un viaje especial para surtir mi despensa.

Planea tu día con 24 horas de anticipación, tu semana con una semana de anticipación y así sucesivamente. De esta manera mantendrás tu vida organizada y el plan que has elaborado paso a paso tendrá mucho más probabilidades de convertirse en un triunfador tanto a nivel profesional-económico como personal-familiar.

- *Paso 10:* **Pon tu plan por escrito.**
  Ahora que ya tienes todos los elementos para hacer tu plan de vida el único paso que necesitas dar es sentarte a escribirlo. Utiliza un formato claro que incluya:

A) Tu objetivo principal, que no es otra cosa que el sueño más significativo para tu vida. Además de explicarlo a detalle es muy recomendable que consigas imágenes que lo ilustren. Esto apoyará tu proceso de visualización además te servirá para definir concretamente tu sueño si lo tienes un poco confuso. Hojea revistas, busca imágenes que concuerden con tu idea pero que también te hagan

feliz. Esto es fundamental porque en los siguientes capítulos te explicaré el poder de una actitud positiva.

B) Una vez que ya definiste tu objetivo principal haz un cuadro sinóptico en el que anotes las áreas importantes de tu vida, las personas que corresponden a cada una de ellas, y la meta (prioridad) que te has propuesto lograr para satisfacer los diversos aspectos que integran tu destino.

C) Retoma tus metas a mediano plano y determina fechas aproximadas para cumplirlos.

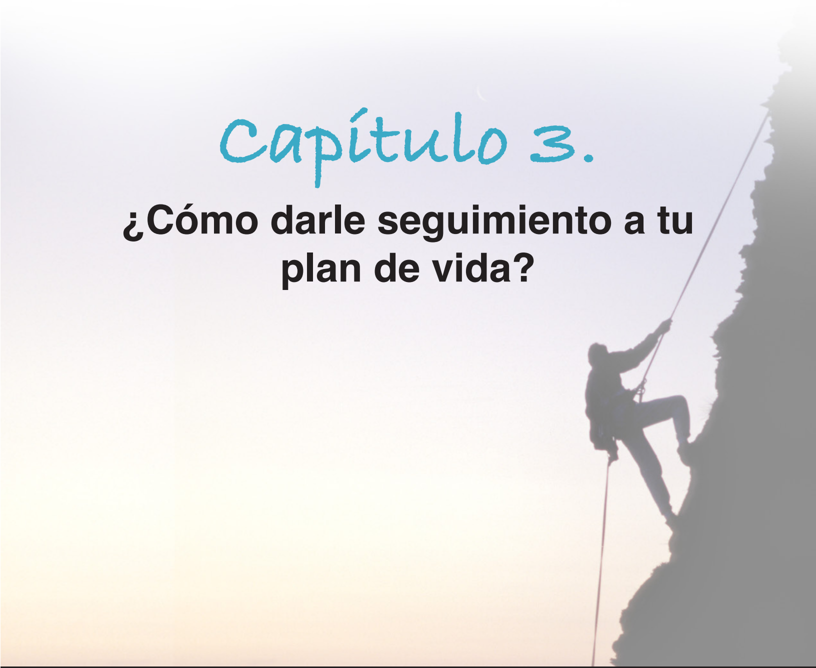
D) Calcula cuál será la inversión en tiempo y dinero para cada una de estas metas.

E) Elige una agenda o un calendario en el que cada día te comprometerás a planear las acciones que debes cumplir al día siguiente sin perder de primera tus metas a mediano plazo y tu objetivo principal.

Entonces podrás decir que tu plan de vida está hecho y ya tienes a la mano el mapa que te guiará hacia tu destino. Debes sentir una gran satisfacción por haber llegado a esta etapa crucial en donde al afirmar tus sueños por medio de la palabra escrita has hecho un compromiso contigo mismo para ser una persona exitosa. ¡Bien hecho!

Capítulo 3.

¿Cómo darle seguimiento a tu plan de vida?



“Aquel que tiene un por qué para vivir se puede enfrentar a todos los ‘cómos’.”

Friedrich Nietzsche

Tu plan de vida resume lo que tú buscas, lo que deseas, el destino al que quieres llegar. También contiene la forma en la que piensas lograr tus distintas metas, todas encaminadas hacia un objetivo central. Esta es tu vida, en teoría. Ahora, es necesario que la pongas en práctica.

Estos son algunos consejos que comparto contigo para que tengas éxito al momento de llevar tu plan a cabo:

- **1. Hazlo visible.** El plan de vida debe estar al alcance de tu mano, así no te olvidarás que lo tienes y que debes seguirlo. Otras estrategias que puedes aplicar es escribir tu filosofía de vida en tarjetas que puedes colocar en los

espacios que más frecuentas como son tu oficina, el negocio, tu recámara, la cocina.

A la par no olvides que tienes un calendario o agenda que incluye el plan de día. Debes tener al menos dos copias que puedes colocar ya sea en un sitio visible de tu casa y de tu lugar de trabajo, o bien, si no quieres que nadie más lo observe, consérvalo en forma electrónica en tu teléfono celular, tu tableta o tu computadora. La intención es que todos los días lo consultes.

- **2. Sé flexible.** A veces en la vida uno cambia de parecer. Esto se debe a que las circunstancias que te rodean pue-

den, a su vez, ser distintas de un momento a otro. Por ejemplo, qué tal si te mudas de ciudad, o incluso de país, y de pronto descubres oportunidades que antes ni siquiera habías contemplado.

A lo mejor te encuentras con nuevos retos a vencer como puede ser una enfermedad ya sea que padezcas o que sufra alguien que depende de ti. Quizás tu pareja te inspire a buscar horizontes inimaginables. O simplemente, de pronto, conforme maduras y aprendes, visualizas un futuro distinto en base a nuevos valores e ideales que has adquirido.

Tú puedes modificar tu plan de vida si crees que has cambiado o que tu plan

no está de acuerdo a tu nuevo ritmo y las habilidades que tal vez ni siquiera sabías que poseías. Date el permiso de ajustar tus metas e incluso tu objetivo si crees que lo quieres. Esto te permitirá que te mantengas motivado y eso, a final de cuentas, es lo que te dará fuerza para siempre seguir adelante, en las buenas y en las malas rachas.

- **3. Evalúate.** Este último consejo que aquí te doy es esencial para que te veas como el triunfador que quieres ser: Evalúate.

Dicho de una manera más sencilla ten la disciplina, todas las noches, de retomar tu diario o agenda y anotar qué

tanto cumpliste tu meta. Procura hacer esto con gran sinceridad, haciendo a un lado tu ego, para que te fijes en dónde acertaste y en qué fallaste. Sé autocrítico, pero tampoco te descalifiques. La evaluación debe servirte como un instrumento de reflexión para que celebres tus méritos y rectifiques tus errores.

Solamente con el análisis de cada una de tus metas y de tu plan de acción sabrás si estás cumpliendo o no con tu plan de vida.

Tus tropiezos apenas deben ser piedras que debes quitar en el camino, no desviaciones que te hagan perder el rumbo. Sigue tu mapa pero ten la

sabiduría de reconocer cuando no has cumplido lo que te has propuesto para que sigas avanzando en esa línea recta que te llevará a dónde quieres llegar.

Para cerrar este capítulo te pido que observes con atención el siguien-te ejemplo que muestra cómo debe ser tu plan de vida. Tómalo como un ejemplo, pero siempre recuerda que tú, al ser dueño de tu creatividad, puedes modificar tu esquema como mejor se ajuste a tu personalidad, tus ideales y tus metas específicas.

PLAN DE VIDA

META	ÁREA	OBJETIVO	ACCIÓN	INDICADOR	FECHA LIMITE
Crecer mis cono-cimientos	Profesional	Aprender Inglés	Tomar 2 clases por semana	subir al nivel 1	3 meses
Bajar de peso	Salud	Perder 5 kilos	Eliminar comida chatarra	mi peso	6 meses
Relajarme y cuidarme	Estilo de Vida	1 masaje por mes	Seleccionar ofertas cada mes	# veces	12 meses
Incrementar mi salario	Profesional	Certificarme en el sistema de calidad	Tomar curso que ofrece la empresa y leer libros del tema	certificado	3 meses
Cambiar el auto	Dinero	Ahorrar 10% de mis ingresos	Crear cuenta de ahorros y depositar el primer dia de cada mes	Dinero en la cuenta	12 meses
Convivir mas con mis hijos	Familia	Hablar mas con mis hijos	Llevarlos a jugar futbol cada sabado	# veces	12 meses
Estar mas tiempo con mi pareja	Familia	Salir con mi pareja una vez por semana	Planear en el calendario cada principio de mes	# veces que salimos	12 meses
Tener nuevos amigos	Amistades	Conocer nuevas personas	ir a las reuniones de la escuela cada mes	4 nuevos amigos	12 meses
Reducir el nivel de estres	Vida interior	Tomar decisiones importantes con mas calma	Aprender a meditar	tiempo de meditacion	3 meses
Tener mas energia	Salud	Hacer ejercicio	Caminar y correr 10 km por semana	# km	12 meses

Capítulo 4

Sigue tu luz interior



"Haz que tu cabeza trabaje a favor tuyo y poco a poco adquirirás la costumbre de no molestarte cuando las cosas vayan mal."

Wayne W.Dyer.

Nadie tiene más fuerza que tú. Tus deseos marcan tu destino y la energía que canalizas para llegar hasta donde quieres te da vitalidad para que progreses día a día. Pese a que este modelo parece sencillo la verdad es que no siempre nos sentimos con fuerzas suficientes porque nos dejamos llevar por el desánimo.

Estos sentimientos de fracaso, derrota, frustración no vienen de la nada. Nacen de experiencias que consideramos negativas porque no generan el resultado que buscamos. El problema es que cuando reaccionamos así, de manera negativa y pesimista, lo único que aseguramos es que equivocarnos una y otra vez.

En cambio, una actitud positiva revitaliza a la persona, alimenta el alma e impulsa el genio creador que es capaz de encontrar salidas a cualquier adversidad.

Además, el sentirse animado te dará fe. Tú crees en el plan de vida que has trazado, lo pensaste con mucho cuidado, reflexionaste muy bien sobre sus componentes, analizaste tu presente y visualizaste tu futuro. ¿Entonces porque caes en la tentación de la duda?

Defiéndete de tus malos pensamientos, haz a un lado el miedo que solo servirá para paralizarte y comprueba lo contagiosa que puede ser una actitud positiva.

No debes conformarte con encontrar tu

fuente de inspiración, gracias a tu plan de vida y a los pasos firmes que te permite dar, ahora tú serás la fuente de inspiración de quienes están cerca de ti. No los decepciones.

Por sobre todas las cosas no te decepciones a ti mismo. Combate tus malos ratos con pensamientos positivos que te harán sentirte pleno, satisfecho. El optimismo siempre te recordará tu razón de vivir.

Tú eres una persona útil, los demás te necesitan, tienes valores que otros admiran, sabes lo que quieres y, consecuentemente, puedes superar cualquier obstáculo. Jamás te des por vencido. Cuando uno llena su interior de ideas positivas insiste una y otra

vez hasta que consigue llegar a la meta, gracias a que elige el "sí" y elimina el "no" de su vocabulario. Si el resultado que desea no se da de inmediato lo intenta todas las veces que sea necesario hasta lograrlo.

Ahora bien, pensar positivo no significa que vas a ignorar los problemas, por el contrario los enfrentarás esperando una resolución favorable, en vez de adversa. Esto reduce el estrés y te hace actuar con más energía.

Para construir un pensamiento positivo debes primero identificar si generas constantemente ideas negativas que se convierten en el eje de tu monólogo interior, es decir, ese discurso que repites en tu cabeza cuando estás a solas.

Un modo negativo de pensar es:

- Destacar los aspectos negativos de una situación y nulificar todo lo positivo que pudo ocurrir. Por ejemplo, hiciste un viaje en auto a un hermoso parque recreativo, el clima estuvo perfecto, alquilaste una cabaña de lujo, tu familia lo disfrutó, el paisaje natural fue insuperable pero de regreso a casa se te ponchó un neumático. Ese incidente arruinó tus vacaciones de principio a fin.

- Convertir cualquier mala noticia automáticamente en una catástrofe. Al momento en que notaste que se había averiado uno de los neumáticos de tu auto pen-

saste que ningún servicio mecánico estaría dispuesto a ayudarte, en cualquier momento un conductor distraído se impactaría con tu vehículo poniendo a todos en riesgo de sufrir un terrible accidente.

- Repartir culpas, o bien, culparte a ti mismo cuando algo sale mal. Aunque revisaste el auto antes de salir de viaje no exigiste al taller que examinara detenidamente los neumáticos, además la llanta dañada fue porque de seguro pasaste junto a una construcción y no fuiste capaz de suponer que podría haber clavos en la calle.

- Sólo aceptar la perfección, lo que implica calificar las situaciones como buenas o malas gracias a una percepción extremadamente radical. Las vacaciones no fueron buenas, fueron malas porque tuviste un desperfecto en tu auto.

- Tenerle miedo a los resultados que equis experiencia puede acarrear. Si nos vamos de vacaciones corremos el riesgo de que nos suceda algo terrible, el campo está lleno de animales salvajes, el cambio de clima puede hacer que te enfermes, una gripa quizás se convertirá en una pulmonía. Mejor te quedas en casa.

Si te has identificado con cualquiera de los puntos anteriores es tiempo que aprendas a revertirlos. Para ello tienes varias opciones, entre las cuales está el ejercitarte. La ciencia ha demostrado que hacer alguna actividad física, la que tú prefieras, despeja tu mente, por supuesto que es saludable para tu cuerpo porque, además, produce endorfinas, a menudo consideradas como las hormonas de la felicidad. A la par varios estudios científicos han demostrado que la felicidad es la clave de una buena salud emocional y física, lo cual se convierte en el motor de tus acciones.

Asimismo, posiblemente hay ciertos aspectos de tu vida que te ponen de mal humor, puede ser el trabajo, la casa, algún

quehacer específico que realices como lavar la ropa, cocinar, conducir tu auto. Cuando logres identificar ese detonador de su pesimismo, concéntrate en ello y trata de verle el lado positivo. Por ejemplo, si el problema es el tráfico que hay de tu casa al trabajo prende el radio y enfócate en música que te agrade, incluso cambia las autopistas por las zonas urbanas.

Aprende a reconocer cuando te estás dejando llevar por malos pensamientos y entonces llénate de ideas contrarias, por ejemplo, si te sientes fastidiado, sal a dar un paseo corto por la oficina y observa la sonrisa de tus compañeros, devuélveles el saludo, date cuenta que hay gente que te aprecia. Llénate con eso.

Repite pensamientos positivos. Cuando te sientas mal acuérdate de cada una de tus virtudes, haz memoria de todo lo que tienes a tu favor, de los buenos momentos que has gozado. En pocas palabras reconoce lo bueno que hay en ti. Échate porras.

Rodéate de gente positiva que te contagie con su buena actitud y su energía. Aprovecha todas las oportunidades que tengas para convivir en un buen ambiente y reírte con las ocurrencias de tus amigos, colegas y familiares. Aléjate de la gente tóxica sin juzgarla. No dejes que nadie refleje en ti su melancolía, su sarcasmo y su ira.

Por último, cuando te sientas decaído busca la belleza. La hay en todos lados,

en una fotografía que puedes ver en Internet, en la letra de tu canción favorita, lee poesía, baila, sal a caminar y observa los jardines, las flores, los niños jugando. Date permiso para distraerte con tu programa de televisión favorito. Dibuja una sonrisa en tu rostro y cásate con esa expresión. Ni te imaginas cuantas puertas se te abrirán cuando piensas positivo.

Conclusión

Hemos llegado al final de este encuentro y te agradezco el tiempo que dedicaste para conocer mi propuesta cuyo único fin es ayudar a la gente a elaborar un plan de vida.

Venimos a este mundo para emprender un viaje, el destino lo determinamos nosotros y también somos responsables de elaborar ese mapa que nos servirá de guía.

Todos queremos triunfar, a todos nos gusta experimentar el éxito, pero a veces tendemos a creer que perseguir los sueños es cosa de niños.

En este libro te he dado un modelo básico que abarca 10 pasos para que elabores tu plan de vida y tengas con él resultados que incluso podrán rebasar tus expectativas.

Atrévete a soñar, arriésgate a ser creativo, llénate de energía positiva, sonríe, sé combativo y no quites el dedo del renglón hasta que logres lo que te has propuesto pues tus sueños valen la pena.

Analiza también tus posibilidades materiales, planifica con la cabeza fría, busca salidas prácticas a tus problemas, no te límites y rodéate de gente que alimente tu espíritu con una buena actitud.

Entrena tu mente para que solo dé cabida a pensamientos positivos, aniquila el pesi-

mismo y, sobre todo, ten en cuenta que un plan de vida es extenso y duradero dado a que reúne todo lo que tú eres y lo que quieres en tu vida material, espiritual, intelectual, física, social y emocional.

Tu plan garantiza que, al final del camino, cuando te veas en el espejo te reconozcas como la gran persona que eres y que midas tu talento en base a los éxitos que has acumulado. Entonces sabrás que eres un triunfador genuino, capaz de guiar a quienes te rodean como lo has hecho contigo mismo.

Para mí ha sido un placer contar con tu compañía.

Guido Cattaneo
1 de mayo de 2013

Quién es Guido Cattaneo

Guido Cattaneo es un autor que imparte diversos programas de coaching, capacitación y consultoría para todo tipo de personas, no importa a qué se dediquen. Su idea es apoyar a los demás para que puedan llenar su vida de propósito.

A través de cursos, pláticas y libros como el que ahora tienes frente a ti, Guido quiere inspirar una total transformación y para que sus lectores gocen una mayor prosperidad.

Porque él es un Coach y Consultor comprometido en guiar a la gente para que cumpla sus mayores sueños (y pueda volar aún más alto).

Indiscutiblemente Guido es un líder global con más de 25 años de experiencia trabajando con compañías y clientes de todos tamaños, desde pequeños comerciantes, trabajadores de toda índole, estudiantes, amas de casa, jóvenes, hasta grandes empresas muy exitosas para las cuales ha logrado desarrollar y dirigir negocios, evaluar y establecer valor corporativo, lanzar productos y mercados, negociar alianzas estratégicas con proveedores, empresas y socios a nivel mundial.

La experiencia de Guido ha demostrado ser muy benéfica para sus seguidores quienes a través de sus lecciones de vida han logrado resultados extraordinarios con el uso de programas específicos para conseguir el éxito. También ha trabajado con varios empresarios y directivos, en numerosas industrias, para diseñar, introducir y desarrollar programas que construyan negocios de excelencia.

Una ventaja más es que Guido es multicultural, por consiguiente no solo es capaz de trabajar con personas de diferentes antecedentes, también puede ayudar a individuos a mejorar sus propias competencias y por lo tanto, les enseña cómo cumplir los más diversos y ambiciosos objetivos.

Actualmente Guido vive en Katy, Texas, y habla con fluidez italiano, español e inglés. Conoce todos los aspectos del liderazgo, es especialista en modelos financieros, administración de tiempo, planeación estratégica, trabajo en grupo, y muchas áreas más. Por eso sabe cómo guiarte para que integres ese plan de vida que te permitirá conseguir todo lo que se propongas.

Si deseas tener comunicación con el autor puedes enviarle un mensaje a *guido@enfocateparatriunfar.com*

Si aún no tienes el ebook

Cómo superar tu vida a través de un diario

puedes comprarlo en línea

Comprar en amazon.com

Comprar en PayPal



Si ya lo leíste

Escríbenos tus comentarios

Nos interesa saber si obtuviste las herramientas necesarias para **triunfar en tu vida personal**

Deja tu testimonio en enfócateparatriunfar.com

Comenta con tu cuenta de amazon.com

Comenta con tu cuenta de facebook

enfocate
para TRIUNFAR

guido@enfocateparatriunfar.com
www.EnfocateParaTriunfar.com